Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), pomidor ,

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Ogórek świeży - plasterki , Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham (***1, 3***), Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (***1,***

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	535,00	33,70	11,40	4,30	0,00	78,50	8,40
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	796,80	36,50	11,00	4,40	0,00	145,30	14,50
4	Kolacja	675,20	28,00	25,40	8,30	0,00	87,30	8,50
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2175,90	102,50	51,50	21,50	0,00	322,30	31,40
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), pomidor ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Kotlety z kaszy jęczmiennej (***1, 3, 9***), Kompot , Sos pieczarkowy 70g. (***1, 7***),

Podwieczorek: Banan ,

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Ogórek świeży - plasterki , chleb zwykły (***1***), Kawa zbożowa 250 M , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	612,40	31,90	11,10	4,30	0,00	99,60	6,70
2	Obiad	823,40	18,80	24,00	6,50	0,00	141,00	15,70
3	Podwieczor	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
4	Kolacja	692,80	26,20	25,10	8,30	0,00	93,40	6,70
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2316,90	82,40	62,60	20,30	0,00	371,40	31,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , Twarożek z dżemem . (***7***),

2. śniadanie: Sok owocowy ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Placki z jabłkami i cynamonem (***1, 3, 7***), Kompot

Podwieczorek: Banan ,

Kolacja: Pasta z jajka gotowanego (***3***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pomidor ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (***7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	537,70	25,70	13,80	8,10	0,00	79,40	3,50
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	893,10	25,60	28,60	5,80	0,00	139,00	10,20
4	Podwieczor	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
5	Kolacja	570,50	24,80	23,30	10,90	0,00	67,00	3,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2260,80	81,20	67,80	25,90	0,00	341,80	19,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twarożek z koperkiem (***7***), Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Kompot , Buraczki gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Banan ,

Kolacja: Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (***3***), pomidor , chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	567,30	31,80	11,10	4,30	0,00	88,30	6,20
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	768,10	35,90	10,90	4,40	0,00	138,50	14,00
4	Podwieczor	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
5	Kolacja	759,00	38,40	30,90	10,10	0,00	84,80	6,10
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2379,70	111,50	57,00	23,30	0,00	351,00	28,30

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Ogórek świeży - plasterki , polędwica drobiowa ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (***3***), chleb zwykły (***1***), zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata bez cukru , Masło roślinne , Pomidor ,

Posiłek nocny: Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (***1***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	492,30	19,30	9,30	2,00	0,00	86,40	7,10
2	Obiad	796,80	36,50	11,00	4,40	0,00	145,30	14,50
3	Kolacja	744,60	34,50	29,40	8,20	0,00	89,10	7,70
4	Posiłek	343,00	6,10	11,30	3,10	0,00	56,30	4,20
5	Cały	2376,80	96,40	60,90	17,70	0,00	377,10	33,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewka (***7***), pomidor

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot bez cukru , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Ogórek świeży - plasterki , Herbata bez cukru , Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	335,80	25,40	7,10	2,10	0,00	45,40	6,00
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	748,10	35,70	10,80	4,30	0,00	133,70	13,20
4	Kolacja	430,10	19,80	21,30	6,20	0,00	42,80	6,00
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	1683,00	85,30	42,90	17,10	0,00	233,00	25,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszczu(watrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-08-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Bułka wyborowa (***1***), masło śmietankowe 17g , Herbata bez cukru , polędwica drobiowa ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana ,

Kolacja: Pasta z jajka gotowanego (***3***), Bułka wyborowa (***1***), Herbata bez cukru , masło śmietankowe 17g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną (***1, 3***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	475,80	21,10	5,80	1,50	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	749,00	33,20	14,70	5,20	0,00	129,70	16,90
3	Kolacja	574,30	23,40	15,40	4,50	0,00	87,60	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2045,60	90,40	41,10	12,70	0,00	344,40	31,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewka (***7***), pomidor

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Podwieczorek: Kefir (***7***),

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Ogórek świeży - plasterki , Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru , Masło roślinne ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	382,00	27,10	7,50	2,20	0,00	55,10	7,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	776,80	36,40	10,80	4,30	0,00	140,40	13,70
4	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	476,30	21,50	21,60	6,20	0,00	52,50	7,30
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1854,10	92,60	45,60	18,40	0,00	263,90	28,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twarożek z koperkiem (***7***), Bułka wyborowa (***1***), Polędwica kanadyjska ,

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym M (***1, 3, 7***),

Kolacja: Bułka wyborowa (***1***), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (***3***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), pomidor ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	968,80	65,10	25,20	4,70	0,00	124,40	8,30
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	849,90	37,70	11,00	4,40	0,00	157,80	15,50
4	Podwieczor	110,70	4,80	5,20	2,20	0,00	11,90	1,60
5	Kolacja	1153,90	61,90	47,60	14,60	0,00	123,60	8,80
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	3252,20	173,80	92,70	30,30	0,00	428,90	34,10

Oznaczenia alergenów:

1 - Zboża zawierajace gluten ,
2 - Skorupiaki i pochodne,
3 - Jaja i pochodne,
4 - Ryby i pochodne,
5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
6 - Soja i pochodne,
7 - Mleko i pochodne,
8 - Orzechy,
9 - Seler i pochodne,
10 - Gorczyca i pochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
13 - Łubin i pochodne,
14 - Mięczaki i pochodne,